

Wie Eltern ihr Kind durch die Scheidung begleiten können

Eine Scheidung ist immer eine schwierige Situation. Oftmals wird diese durch gemeinsame Kinder erschwert. Wie man sicherstellt, dass Kinder die Scheidung der Eltern gesund überstehen.

TEXT SMA

Bis dass der Tod uns scheidet? Eher nicht. In der Schweiz werden mittlerweile über 40 Prozent aller Ehen geschieden. Das Zerbrechen einer Ehe bringt in jedem Fall Schmerz und Probleme mit sich. Sind jedoch auch noch Kinder involviert, nehmen die Schwierigkeiten nochmals zu. Egal wie intensiv die Streitereien zwischen den Ex-Partnern sind: Die Kinder müssen geschützt werden. Sie sollen von Streit und Stress möglichst abgeschirmt sein und diese schwierige Zeit gut überstehen. Doch wie ist dies zu schaffen?

Klare Kommunikation

Der wichtigste Punkt ist es, den Kindern klar zu kommunizieren, dass die Scheidung der Eltern nichts mit ihnen zu tun hat. Je nachdem, wie alt die Kinder sind, kann diese Botschaft anders vermittelt werden. Ein Teenager versteht eher, dass Konflikte zwischen den Eltern, nichts mit ihm zu tun haben. Ein jüngeres Kind muss auf jeden Fall klar über die Situation aufgeklärt werden.

Aber Achtung: Über die Situation aufklären heisst nicht, Kinder in Streitgespräche zu involvieren. Trennungsgründe wie Finanzen, Untreue und Ähnliches sollten mit einem Kind auf keinen Fall besprochen werden. Eine simple Aussage wie «Mama und Papa verstehen sich nicht mehr gut und möchten darum nicht mehr zusammenwohnen», ist auch für ein Kleinkind verständlich.

Auch sollten Streitereien auf keinen Fall vor den Kindern ausgetragen werden. Dies kann auf die Kinder traumatische Auswirkungen haben.

Entscheidungen treffen

Bevor Sie den Nachwuchs über die bevorstehende Trennung informieren, ist es ratsam, das Gespräch mit dem Ex-Partner zu suchen. Gemeinsam sollte entschieden werden, wie es für das Kind weitergeht. Themen wie ein bevorstehender Umzug, ein Schulwechsel und weiteres sollten geklärt sein.

Wenn Sie Ihrem Nachwuchs von der bevorstehenden Trennung erzählen, bereiten Sie sich auf Fragen vor. Ihr Kind wird wissen wollen, was nun geschieht und wie der Alltag weitergeht. Stellen Sie sicher, dass Sie Antworten auf diese Fragen haben. Ein Kind braucht in schwierigen Situationen Sicherheit. Wenn die Eltern nichts weiter zu sagen haben, als «Ich weiss es nicht», ist dies nicht förderlich.

Normalität erhalten

Um dem Kind Sicherheit zu geben, sollte man Alltagsroutinen und die Normalität möglichst aufrechterhalten. Dies beinhaltet schöne Rituale, aber auch Regeln. Wenn Ihr Kind beispielsweise täglich maximal dreissig Minuten fernsehen darf, behalten Sie dies unbedingt bei. Jedoch auch Rituale wie abendliches Vorlesen sollten nahtlos weiterlaufen. So verläuft der Alltag des Kindes in vertrauten Bahnen. Das vermittelt Sicherheit.

Im Leben des Kindes sollte möglichst wenig verändert werden. Wenn möglich, vermeiden Sie einen Schulwechsel, damit Ihr Kind eine gewohnte Umgebung sowie die Schulfreunde behalten kann. Dies schafft zusätzliche Sicherheit und vereinfacht die Situation für das Kind.

Jedes Kind reagiert anders

In der Zeit während und nach der Scheidung sollten betroffene Kinder besonders genau beobachtet werden. Jedes Kind reagiert anders auf schwierige Emotionen. Tamara Affifi, Expertin in Familienkommunikation der University of California, fand heraus, dass Kinder auf drei verschiedene Arten auf Konflikte reagieren: Verdrängung, Aggression und Konfrontation.

Verdrängung bedeutet, dass das Kind die Emotionen unterdrückt und somit nicht zeigt. So kann es sein, dass ein Kind zwar leidet, dies aber nicht bemerkt wird. Die Aggression ist das Gegenteil dessen. Sie führt dazu, dass der Konflikt nach aussen getragen wird, sei es in der Form von verbaler Aggression oder sogar beiessen und schlagen.

Die Konfrontation beinhaltet, dass das Kind offen über die eigenen Emotionen spricht und die Eltern mit diesen konfrontiert. Dieses Verhalten ist besonders bei älteren Kindern zu beobachten, da sie eine gewisse emotionale Reife erfordert.

Auf sich achten

Eine Scheidung verändert das ganze Leben. Inmitten des Chaos ist es auch wichtig, auf die eigenen Bedürfnisse einzugehen und auf sich aufzupassen. Gesundes Essen, genügend Schlaf und Bewegung sind essenziell dabei, die eigenen Kräfte aufrechtzuerhalten. Auch Kontakte zu Freunden und Familie sind in dieser Zeit besonders wichtig. Geliebte Menschen geben ein Gefühl von Geborgenheit und stärken das Selbstbewusstsein.

Wer sich selbst stark und gesund hält, kann auch für andere besser präsent sein. Ihre mentale sowie körperliche Gesundheit ist wichtig und befähigt Sie, voll und ganz für Ihre Kinder da zu sein.

Innehalten und durchatmen

Wenn alles zu viel wird, sollte man sich nicht scheuen, professionelle Hilfe zu holen. Kinder wie auch Erwachsene können von den Ratschlägen einer neutralen Fachperson profitieren.

Alles in allem lohnt es sich, auch in dieser schwierigen Zeit immer wieder innezuhalten. Die oberste Priorität hat die körperliche und emotionale Gesundheit aller Beteiligten. Aber diese wird garantiert nicht erreicht, wenn man sich in nichtige Streitereien verwickelt. Bemühen Sie sich um Offenheit und Harmonie, zum Wohle aller Beteiligten.

BRANDREPORT ONLINESCHIEDUNG.CH

Der Rechtsanwalt 2.0



Douglas Hornung

Wie schön war es, Anwalt zu sein, zu Beginn dieses Jahrhunderts! Das Geld floss, sei es für kleine Firmen, die bereitwillig eine einvernehmliche Scheidung in Höhe eines Monatsgehalts vom Kunden verlangten oder für «grosse Firmen», die saftigen Gebühren für Fusionen und Übernahmen oder Schiedsverfahren verlangten. Viele Anwälte verdienten leichtes Geld mit der Offshore-Industrie, die aktiv zur Steuerhinterziehung beitrug. Die Banken zahlten ihnen Maklerprovisionen und Rückerstattungen von Verwaltungsgebühren. Das waren die guten alten Zeiten des leichten Geldes.

Heute hat sich alles radikal verändert. Der Wettbewerb ist hart und die Gewinnspannen sinken drastisch. Die

Offshore-Industrie ist tot. Grössere Studien werden vor der Vergabe des Mandats ausgeschrieben. Mehr als ein Drittel der Scheidungen werden dank Plattformen wie www.onlinescheidung.ch zu einem Spottpreis ohne Anwalt durchgeführt.

Um die Fixkosten zu begrenzen, nutzen die Anwälte Plattformen für unabhängige Anwälte wie www.lawoffice.ch, lagern Aktien nach Indien aus, nach Afrika (Fern-Sekretariatsdienste) oder bieten Honorare für Ergebnisse an, indem sie Nebenstrukturen schaffen, die nicht an die für Anwälte eigene Ethik gebunden sind (www.secdup.ch).

Der Kunde reist nur selten zum Rechtsanwalt (wenn er einen Termin vereinbart, ist dies www.agenda.ch zu verdanken) und alles wird auch an einem Sonntagmorgen per elektronischem Austausch abgewickelt. Der Kunde ist dank der kommenden Legaltechs immer besser informiert und kann bei einfachen Verträgen, die bereits kostenlos im Netz verfügbar sind, auf den Anwalt verzichten.

Die Struktur der Anwaltskanzleien hat sich in nur wenigen Jahren radikal verändert. Der erste Trend besteht darin, eine ausreichende Grösse zu erreichen, um grosse Mandate zu erhalten. Im Gegenteil zum ersten, ist der

zweite Trend die Entwicklung von kleinen «Boutique»-Strukturen, die flexibel und auf ein oder zwei Spezialisierungen hoch spezialisiert sind. Die Anwälte in mittelgrossen Büros sitzen zwischen zwei Stühlen und sind letztlich zum Scheitern verurteilt, weil ihre Kosten zu hoch sind. Deshalb muss sich der Beruf noch stärker weiterentwickeln, da Internetplattformen automatisch direkten Kontakt zu potenziellen Kunden und Anwälten herstellen, was wiederum die Preise unter Druck setzt und eine sofortige Reaktion erfordert. Einige Anwälte versuchen bereits, dieses Phänomen vorzuzugreifen.

Sicherlich muss sich der Anwalt 2.0 anpassen und wird mehr arbeiten müssen, um weniger zu verdienen. Trotz der Digitalisierung bleibt es jedoch notwendig, das erste ein echter Mehrwert geleistet wird, zweitens eine Strategie definiert wird und drittens die Empathie ebenfalls eine wichtige Rolle spielt. Denn das kann noch keine Maschine (bis das Gegenteil bewiesen ist!).



TEXT **DOUGLAS HORNING**
RECHTSANWALT UND
MITGLIED DER GENFER ANWALTSKAMMER,
ADMINISTRATOR VON WWW.DIVORCE.CH
UND WWW.LAWFFICE.CH